

# アスパークだより

No.508 5月号発行 発行者 佐藤・住川

段々と気温が上がり、いよいよ本格的な行楽シーズンの到来です！  
旅行・山登り・マラソンなど外での活動機会が増えるこの季節、  
アスパークで汗を流して、忙しさに負けない体を作りましょう！！

## ●施設情報

5月1日(月)から、かね公園グラウンドのナイターがご利用いただけます。

利用時間：10月31日(火)までは17時～22時  
11月は、19時までご利用いただけます。  
利用方法：コイン投入式(コイン1枚で15分間点灯)  
利用料金：1時間(4枚) 3,000円  
1時間30分(6枚) 4,500円  
2時間(8枚) 6,000円

※コイン1枚単位での販売はしていません。

仕事終わりのレクリエーションに野球はいかがでしょう？  
ぜひご利用ください！



## ●プールの休館について

令和5年5月8日(月)より屋内プール改修工事のため、下記日程で屋内プールの利用が中止となります。  
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

| 工事期間対象施設                   | 期間                           |
|----------------------------|------------------------------|
| 屋内プール<br>(特定天井及びプールサイド床改修) | 令和5年5月8日(月)～<br>令和6年3月31日(日) |

※なお、工事完了日は現段階の予定で変更になる場合がございます。  
利用期間中の定期券につきましては、スタッフまでお問合せください。



## ●健康お役立ち情報 『適正な摂取カロリーとPFCバランス』

健康的な体づくりには運動と同じくらい食事が大切です。  
自分の適正な摂取カロリーとPFCバランスはご存じでしょうか。  
次の3点を押さえておけば簡単に計算できます。

- ① 1日に必要な摂取カロリー＝ 基礎代謝量×1.5(※活動レベルにより異なります)
- ② 標準的なPFCバランス＝ P(タンパク質)20% F(脂質)30% C(炭水化物)50%
- ③ 1グラムあたりのカロリー＝ P=4 kcal F=9 kcal C=4 kcal

例：基礎代謝量 1,500 kcal の人の場合

①  $1,500 \text{ kcal} \times 1.5 = 2,250 \text{ kcal}$

②  $P = 2,250 \times 0.2 = 450 \text{ kcal}$   $F = 2,250 \times 0.3 = 675 \text{ kcal}$   $C = 2,250 \times 0.5 = 1,125 \text{ kcal}$

この PFC それぞれの kcal を③の数字で割ると

$P = 112.5 \text{ グラム}$   $F = 75 \text{ グラム}$   $C = 281.25 \text{ グラム}$  となります。

食品の包装紙には栄養成分表示が記載されているので、これらの数値を少し気にしながら食品を選ぶことでカロリーオーバーまたは栄養不足を防げるでしょう。

また、F(脂質)の値を下げて、P(タンパク質)を上げるなど、PFC バランスを調節することでダイエット中にどんなメニューがどれくらいの量食べられるのか参考になります。

トレーニングルームでは、体組成計を使用して基礎代謝量を計測することができますので、ぜひ一度計測してみませんか??

## ●今月のトレーニング【バービージャンプ】

今月紹介させていただくのは【バービー】。

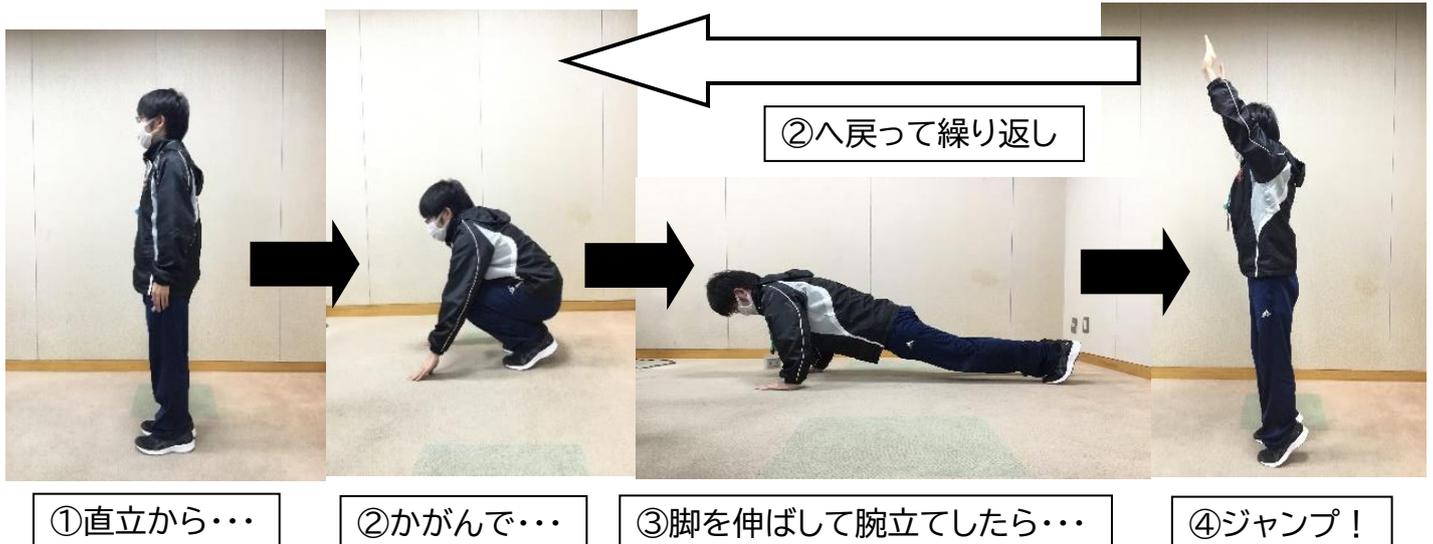
スクワット・腕立て・ジャンプなどの動きを一連の流れで行う運動です。

〈効果〉

**心肺機能、持久力の向上**といった有酸素運動の効果が期待できるほか、大腿四頭筋やハムストリングスといった**下半身の筋トレ効果**も見込めます。ご自宅でもスペースさえあれば道具なしで出来る手軽さも魅力ですので、「運動はしたいけれど時間がない…」という方にもオススメのトレーニングです！

〈トレーニングのやり方〉

10回を1セットとし、30秒から1分程度のインターバルを入れながら、体調に合わせてセット数を増やしていきましょう。



Instagram

更新しています！  
ぜひフォロー&チェック  
よろしくお願いします(^\_^)



公益財団法人新潟市開発公社  
スポーツプロモーション課 亀田総合体育館  
にいがたスポーツ情報ナビ  
<https://niigata-kaikou.jp>